

てげてげ広場通信

「コロナに負けたらやっせん」をひそひそ...

新年特大号!?



令和3年
1月号
【発行所】
枕崎市地域包括支援センター

裏面もあります... ▼

「てげてげ広場」参加者のみなさんへ

新年明けましておめでとうございます。昨年はお世話になりました。2021年もよろしくお願い致します。

みなさん、冬らしい日が続きますが、お体の調子はいかがでしょう？ また年末・年始はどのように過ごされましたか？

コロナ渦ということもあり、例年通りにはいかなかったと思いますが、「大掃除がはかどった」、「お正月の準備に忙しかった」、「家族とゆっくり過ごせた」「美味しいものをたくさん食べた」等いろいろでしょうか。今回は認知症予防について、地域包括支援センターの認知症推進員でもある井上より認知症について教えてもらおうと思います。（裏面）

感染予防のために、わたしたちができること

■全国的に感染拡大の傾向にありますので、マスク着用、手洗い、消毒、3密にならない等、気をつけながら生活を送られていることだと思います。引き続き感染予防に留意しながら日常生活を送っていきましょう。



新型コロナウイルスで、体調に不安を感じる時

■重症化しやすい方（高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析、免疫抑制剤や抗がん剤等発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合は、「受診・相談センター」を設置している加世田保健所（電話 53-2315、FAX 53-4519）へ相談し、判断を仰ぎましょう。

お知らせ

- 【体操指導】
 - 1/13（水）大塚公民館
 - 1/18（月）俵積田公民館
 - 1/25（月）田中公民館
 - 【認知症サポーター養成講座】
 - 1/14（木）湯穴公民館
 - 【ささえ愛マップづくり】
 - 1/22（金）下山公民館
 - 1/27（水）中村公民館
 - 2/4（木）千代田公民館
 - 【成年後見制度講座】
 - 2/10（水）山手公民館
 - 2/18（木）山下公民館
- ※変更がある際はお知らせします。

■みなさん、新しい年を迎えました。今年、どのような目標を書いたか、目標を書いてみましょう。

Blank lines for writing goals.



裏面の答え：①14 ②15 ③5 ④8



認知面の低下に気を付けましょう

新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が多くなっていると思います。家に閉じこもっていると、脳に対する刺激が少なくなり、認知機能の低下や認知症の発症リスクを高め、フレイルの大きな危険因子になります。認知機能の低下、認知症の予防のために、『**運動**』『**知的活動**』『**会話**』を生活の中で取り入れていきましょう。

* 認知機能が低下すると物事を正しく理解・判断したり記憶したりする能力が低下します。この状態が続くと認知症になる可能性が高くなります。

例えば

- ・ 毎日、体操や運動をして体を動かしましょう。
- ・ 1日3食しっかりとバランスの良い食事をとる。
- ・ 新聞や本を読んだり、日記をつけてみましょう。
- ・ 自分の好きなこと（趣味や楽しみ）を行いましょう。
- ・ 家族や友人と電話やメールを使って会話を楽しみましょう。 等



認知症予防に脳トレ



- 計算してみましょう。

① いちたすよなたすななたすに =

② ごたすはちたすきゅうひくろくひくいち =



※ 答えは表面下にあるのじゃ。

- 0～9の数字の中で書かれていない数字はどの数字でしょう。

③

6 3 8
2 4
0 7 9 1

④

0 9 4 2
6
3 7 5 1

今できていることを続けたり、今まで挑戦していないことに挑戦してみましょう。元気にてげてげ広場へ参加できるように、体調にも気を付けていきましょう。

★ 体が弱った、生活に不安を感じる事があれば、遠慮なく下記までご連絡ください。

★ 次回は、健康についてのお話しです。お楽しみに!!

お問い合わせ

枕崎市地域包括支援センター 電話：72-1111（内線463）